

Tips

どれくらいお酒を飲むと身体によくないの？ 健康に配慮した飲酒量をみんなに知ってほしい！

適量の飲酒は、精神的な緊張をほぐし、ストレスの軽減につながります。

しかし、不適切な飲酒は、がんや生活習慣病・肝疾患など身体の問題が起こりやすくなるだけでなく、睡眠障害やうつ病、アルコール依存症といった「こころの問題」、事故やトラブルなどを招く恐れがあります。

お酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、適正飲酒を実践することが大事です。

飲酒による身体への影響

* 年齢の違いによる影響

- ・未成年者や20歳代の若者は発達段階の脳に悪影響を及ぼす可能性がある。
- ・高齢者は体内の水分量が少ない等の影響で酔いやすく転倒等のリスクもある。

* 性別の違いによる影響

- ・女性は男性より少ない量かつ短時間でアルコールによる影響が表れる。

* 体質の違いによる影響

- ・アルコール分解酵素の活性が弱く速やかに分解できない人は、悪酔いや二日酔いになりやすいだけでなく、口腔、咽頭食道がん等発生のリスクが高い。

お酒との付き合い方

- * 自らの飲酒状況などを把握する
- * あらかじめ量を決めて飲酒する
- * 飲酒前、飲酒中に食事をする
- * 飲酒の合間に水を飲む
- * 飲酒後の運動・入浴は避ける
- * 1週間のうち飲まない日を設ける
- * 妊娠・授乳中の飲酒は避ける

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日当たりの純アルコール摂取量に換算して男性40g以上、女性20g以上とされています。

純アルコール量 20gの例

日本酒 1合 180ml 15%	ビール 中ビン1本 500ml 5%	缶チューハイ 1缶 350ml 7%	ウイスキー ダブル1杯 60ml 40%	ワイン グラス2杯 240ml 10%	焼酎・梅酒 グラス1杯 120ml 20%
					

お酒に含まれる純アルコールの算出式

グラム(g) = お酒の摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

参考・引用：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」